

SESIÓN 9 “OPERACIÓN PLAYA”

OBJETIVOS A TRABAJAR

La resistencia, el equilibrio y la fuerza

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Fuerza explosiva

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito natural

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Rocodromom, ruedas, cuerda,colchoneta , pesas
	x	MEDIA		x	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
5 min	CALENTAMIENTO Carrera continua durante 3 minutos Estiramientos de brazos y piernas Movilidad de brazos y piernas	I =20% V =1 rep	
30 min	PARTE PRINCIPAL Saltar en un cada rueda y un sprint Subir la cuerda ayudándote de manos y brazos. Escalar por el rocódromo ayudándote de las manos y de los brazos. Deplazamiento de peso. Serie de 10 sprints con recuperación de 5 minutos. 5 abdominales , 5 flexiones y 10 burpins.	I =70% V =5 rep I =50% V =5 rep I =40% V =1 rep I =60% V =10 rep I =70% V =10 rep I =40% V =10 rep	
5 min	VUELTA A LA CALMA 3 minutos de vueltas al campo para recuperarse. 1 minuto de estiramientos de extremidades superiores e inferiores. Movilidad de extremidades superiores e inferiores.	I =20% V =1 rep	